



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 団食…同じもののばかり食べる など



げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6	どようび 7
ほっけみりん ^{しょうゆ} 焼き ほうれん草 ^{そう} のソテー ポテトサラダ くだもの みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	おにハンバーグ 金棒 ^{かなぼう} アメリカンドッグ かみかみサラダ くだもの スープ ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	さばの ^{こうみや} 香味焼き ゆで野菜 ^{やさい} ちくぜん ^に 煮 くだもの みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	おやこ ^{おやこ} 煮 親子 ^{はっかい} 煮 北海 ^{ほっかい} サラダ くだもの スープ ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ポークカレー たっぷりコーンフライ グリーンサラダ ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	さばのみそ煮 ^に ちくわとピーマンの ^{きんぴら} 金平 ほうれん草 ^{そう} のおかか ^あ 和え デザート すまし汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
シュガーラスク	おに ^{おに} プリン	きなこせんべい	マーラーカオ	りんご	お菓子 ^{かし}
9 やきにく ^{やきにく} ふた 焼肉 ^{しおこんぶ} 炒め きゅうりの塩 ^{しお} 昆布 ^{こんぶ} 和え ひじきの炒め煮 ^{いた} くだもの みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	10 さけの ^{さいきょうづつ} 西京漬 ^や 焼き ほうれん草 ^{そう} の海苔 ^{のり} 和え かぼちゃの ^{あまに} 甘煮 くだもの すまし汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	11 けんこ ^{けんこ} きねん ^ひ 建国記念の日 (おやすみ) 	12 けんちん ^{けんちん} うどん ミニ ^{はるま} 春巻き ブロッコリー ^{ぎゅうにゅう} サラダ ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	13 ふた ^{ふた} にく ^{にく} のはる ^{たまたま} 玉炒め もやしの ^{やさい} カレー ^{カレー} サラダ くだもの みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	14 チキン ^や オープン ^や 焼き ブロッコリー ^あ ごま ^あ 和え さつま芋 ^{いも} サラダ デザート みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
ロールパン ^{かし} ジャムサンド	パウム ^{かし} クーヘン		バナナ	オレンジゼリー	お菓子 ^{かし}
16 キッズ ^{かし} キーマカレー ポイル ^{かし} ワインナー だいこん ^{かし} と ^{かし} かい ^{かし} 海藻 ^{かい} の ^{かし} サラダ くだもの ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	17 いわしの ^や かば ^ふ 焼 ^ふ き風 ほうれん草 ^{そう} のごま ^あ 和え さつま芋 ^{いも} マヨ ^{いも} 焼き くだもの みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	18 チキン ^て 照 ^や り焼 ^や き ブロッコリー ^あ おか ^あ か ^あ 和え マロニー ^あ チャブ ^あ チェ くだもの すまし汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	19 鮭 ^{さけ} チーズ ^{やさい} フライ きざみ ^い 野菜 ^い もやしの ^い ひき肉 ^い 炒め みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	20 はっ ^{はっ} ほう ^{ほう} さい ^{さい} 八宝菜 れんこんとささみの ^い サラダ くだもの スープ ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	21 ぼだ ^や っこ ^や 焼 ^や き ゆで ^{やさい} 野菜 ^{やさい} きり ^{きり} ぼ ^ぼ だい ^{だい} ご ^ご んに ^に 切 ^き 干 ^干 大 ^{だい} 根 ^{こん} 煮 ^煮 デザート みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
うず ^{いも} まき ^{いも} お芋 ^{いも} パイ	ピザ ^{かし} トースト	フルー ^{かし} チェ	オレンジ	ほし ^{かし} たべ ^{かし} よ	お菓子 ^{かし}
23 てんの ^{てんの} う ^う たん ^{たん} じゅう ^{じゅう} び 天皇 ^{てんの} 誕生日 ^{たんじゅうび} (おやすみ) 	24 はみ ^だ 出し ^だ ぎょう ^{ぎょう} ざ もやし ^{ちゅうか} の中華 ^{ちゅうか} サラダ ハッシュ ^あ ド ^あ ポテト くだもの みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	25 マー ^{はる} ボー ^{はる} たま ^{はる} ご 春雨 ^{はる} マヨ ^{はる} サラダ くだもの すまし汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	26 ソース ^や 焼 ^や きそば とり ^{とり} て ^て ば ^ば な ^な か 鶏 ^や 手 ^や 羽 ^や 中 ^中 み ^み そ ^み 焼 ^焼 き ほうれん草 ^{そう} のツパ ^あ 和え スープ ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	27 かれ ^あ いの ^あ ケ ^あ チャップ ^あ 和え ゆで ^{やさい} 野菜 ^{やさい} ポテト ^や チー ^や ズ ^や 焼 ^焼 き くだもの みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	28 しろ ^{しろ} み ^み さ ^さ な ^な わ ^わ ふ ^ふ う ^う め ^め 白身 ^に 魚 ^に の ^に 和 ^に 風 ^に 揚 ^に げ ^に 煮 ^煮 ほうれん草 ^{そう} のナムル ^{ナムル} ひじき ^{しる} 煮 デザート みそ汁 ^{しょう} ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
	ちゅう ^{ちゅう} がく ^{がく} 中学 ^{かし} いも	ラ・フ ^{かし} ランス ^{かし} ゼリー	みかん	コーン ^{かし} フレーク ^{かし} おこし	お菓子 ^{かし}
<p>🍷 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>🚚 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>					